

仕事で
折れない心の
作り方

名越 康文 Yasufumi Nakoshi

はじめに

「弱さ」を知ることが生き残りの第一歩

厳しく不安定な時代だからこそ、自分の「弱さ」を知り、「弱さ」を生かす心理学が必要だ。

心理学というのは本来、1人ひとりが、与えられた生命を十全に生かすための学問です。

昨今、平均余命が伸びる中、「人生100年時代」というキーワードが流行しました。これまでのように「定年」まで働いて、あとは余生……、という時代は終わり、60年、70年、場合によってはそれ以上の間、仕事、あるいは社会の中で活躍し続けることが当たり前になっています。

一方で、ビジネスマンを取り巻く社会環境は、厳しさを増しています。

新しいウイルスの脅威、グローバル化の中でますます広がる格差、AIの爆発的進化によって失われていく雇用、少子高齢化で失われていく需要……。これほど厳しい環境の中で、100年もの長い時間を生き抜いていく。このことに、多くの人は不安を覚えているのではないかと思います。

では、このような厳しく、また不安定な時代に、心理学といういわば「不要不急」の学問が、なんの役に立つのでしょうか？ 自分の仕事の専門知識はもちろんのこと、語学力やプログラミング能力、あるいはコミュニケーション能力や交渉力といった「実践的な知識」でなければ役に立たない。そう考える人も少なくないでしょう。

私はこうした「他人より少しでも優れた知識や能力を身につける」という考えを、決して否定はしません。ただ、これからのより厳しくなっていく環境で、これまで以上の長期にわたってサバイバルしていこうとするときに必要なのは、そうした「強さ」だけではなく、自分自身の「弱さ」に目を向けておくことではないか、と考えています。

「強くなる」ことが有効なのは、安定した右肩上がりの時代において、短期的な勝負に勝とうとするときだけです。これだけ変化が激しく、不安定な時代においては、ただ「強くなる」ことだけで長期間生き延びることができるのは、運に恵まれた、ほんの一握りの人間だけだと私は思います。

では、どう備えればいいのか？

ここに心理学の出番があります。というのも、**心理学**というのは本来、**自分の弱さを知り、その「弱い自分」を、いかにしてこの世界で生き延びさせていくか、**という知恵を与えてくれるものだからです。

本書のタイトルは『仕事で折れない心の作り方』です。ただ、タイトルに矛盾するようで恐縮なのですが、実際には、どれほど強い人であっても、心が「折れる」とはあります。それくらい、人間の心というのは弱いものなのです。

重要なことは、そこからいかに立て直し、人生の長丁場をサバイバルしていくかということです。その意味で、これからの厳しい時代を生き抜いていく真の力を与えてくれるのは他ならぬ心理学だということを、私は確信しています。

Step 1

私たちが抱える漠然とした「不安」の根っこを知る

「自分の仕事はこれじゃない」というモヤモヤ

「あなたは今、自分の仕事に満足していますか？」／「職業選択の自由」がありながら、「選択肢」は減っている／仕事においてもっとも重要なのは「必然性」

「あきらめる」ことが生む「本当の自信」

「ありのままの自分を受け入れる」という真理を、もう一度考えてみる／無理に社会適応しようとして手に入る自信には脆さがある／樫の木と葦／「社会に適応していない自分」を認めることが、本当の自信を手にする最短ルート

「社会に適応しなくては……」

という無意識の抑圧にどう向き合えばいいか

「社会に適応せよ」という過剰なプレッシャー／「ダメな自分」を認めることがスター

トライン／持って生まれた資質を「そのまま」活かす道／「ダメな自分」を自覚するから、人は協力できるようになる／「自分はそのままで社会に適応できない」と知るこゝ

「やりたいこと」よりも

「やりたくないこと」を明確にする

必然性はあとからついてくる／微細な「違和感」を大切にしてストレスへの感度を上げる／違和感にうまく対応することで、少しずつ個性が出てくる／最初の仕事は「じっくりこない」のが当然／「やりたくないこと」が「天職」への扉を開いてくれる

好不調の波を「コントロール」する

かすかな「不調のサイン」に目を向ける

「なんだか調子が悪い」ときに身につけるべきこと／「些細な不調のサイン」に早め気づく／これも「不調のサイン」だと知っておこう／不調のサインに気づけば、それだけで問題の8割は解決する

Step 2

身体を観察する習慣を身につければ「大崩れ」がなくなる……………66

身体を観察するだけで調子が上がる!?／「蹲踞」で身体と心の状態をチェックする／「調子の波」にどうやって乗るか／「これもまた過ぎ去る」／不調に陥ってしまったらまずは睡眠

ストレスコーピングの達人になろう……………77

「会社に行きたくない……」は辞めどきのサイン?／心の中の「湖の水位」を見る／「その場しのぎ」のコーピングこそが大事／さまざまなコーピング方法がある／「原因を切り分ける」ことはコーピングの基本

「嫌われても大丈夫」な自分を手に入れよう……………86

苦手な相手と付き合わなければいけない／1…2…7の法則／会社の人間関係が「家族化」していないかチェックしよう——過剰適応／嫌われるのが嫌だから「YES」と言う——反動形成／自分で自分の承認欲求を満たすことができれば、他人に嫌われることを恐れなくて済む

「家」を居心地のいい場所にする……………96

家族の中での役割を再構築する／愛情のタスクからワークタスクに切り替える／「この日1日」を機嫌よく過ごす／「役に立つ」を入口に

Step 3 コミュニケーションに 自信が持てないあなたへ

相手の自主性を引き出す「ドロロンロン」の力……………106

宝くじで10万円が当たったら／優秀はビジネスマンは「喜びの輪」を広げようと工夫する／笑顔の根本にあるのは承認欲求／潜在意識に働きかけることができれば、相手の自発性を妨げないかわり方ができる／自然と自発性を引き出す「ドロロンロン」の力／スタートラインは「笑顔にしたい」でいい

構えない、準備をしない、自然体でいる……………119

ビジネスの関係性は継続が命／「すべての人と打ち解けなければいけない」という強迫観念／反動形成と不自然な笑顔／相性の悪い相手には「構えない、準備をしない、自然体でいる」

Step 4

チーム力を高める心理学

相手の心を開かせる「雑談」の極意……………

「距離を縮めたい」という欲求が、かえって相手の心の扉を閉ざす／打算抜きの関係性をつくるための雑談力／話にオチをつけない／欲を捨てて、笑顔で接する

「あがり症」は克服しなくていい……………

私たちはなぜ「人前であがる」のか／自分の価値を低く見積もりすぎない／最高のパフォーマンスは、緊張する人だけが発揮できる／準備は万全にしたうえで、本番前にすべてを捨てる／仕事に失敗はない

職場の対人関係に強くなる最強ツール「類人猿分類」……………

仕事のメンタル問題の9割は対人関係／「苦手な相手」がいるから、自分の仕事は成り立っている／人の感覚世界は驚嘆するほど「違う」／自分の色眼鏡に気づく

「祈り」は職場環境を激変させる最強の心理療法……………

「許せない！」／悪循環をいかに断ち切るか／「坊主憎けりや、袈裟まで憎い」／「祈り」はチーム力を高める最強の心理療法／「祈り」は被害者意識の負の連鎖を断ち切ってくれる／目指すは「苦手なあの人がいてくれてありがとう」という心境

「パワハラ」よりも怖い「愚痴の多い飲み会」……………

パワハラそのものよりも、問題はそれを生む「根」／電車の中でみた、ある風景／上下関係が固定化した職場では、自己評価が低下する／「上司の愚痴」が多い飲み会は黄色信号／上下関係が固定化して組織で自己評価が下がる理由／「自分で考える」ことで自己肯定感は上がる

「思いつき」を口に出せる場をつくる……………

部下の自信を奪う「親切な」上司／仕事の自信は「自分で工夫した経験」によって育まれる／「思いつき」が生まれやすい場の空気と習慣／成果ではなく安心が、自信を育む

Step 5

成功への道筋を 描くための心理学

「世代間ギャップ」を越えたチームづくり

若手の芽を潰す「老害」は排除すればよいか？／「ベテラン」が若手の提案に慎重になる本当の理由／判断する「速度」の大きな違い／ベテランはなかなか本題に入らない

「自分で自分を説得できる」ことはリーダーの資質

「ことなかれ主義」のリーダーは、実は集注欲求にとらわれている？／まずは自分自信を説得すること／パワハラは、「納得していないリーダー」の下で起きる／2つの共感性のベクトル

成功の助走期間とアイデアの熟成期間

素晴らしいアイデア「だけ」ではビジネスで成功することはできない／地味で単調な毎日の先にこそ光がある／「同調圧力」をエネルギーに変えよう

劣等感のコアを見極めて
キャリアの羅針盤を手に入れよう

「劣等感をバネに成功する」というのは本当か／可能性を潰しているのは自分自身／私たちは自分の人格に日々投資をしている／自分の劣等感の「中身」を知る／劣等感は行動を変える「羅針盤」になる／「失敗」を恐れているあなたへ／覆水盆に還らず／失敗に気づいたとき、最初にやるべきこと／失敗の悪影響は、想像の1／10程度／失敗は成長への試練／「これにもきつと、意味があるのだ」／仕事の全体像を把握する／マニュアルから全体像へ／「全体像を捉える力」を伸ばすには／「全体像を把握する力」を伸ばすオープン・クエスチョン／意見は一致しなくていい／全体像を把握するトレーニング

おわりに

Step 1

「不安」の根っこを知る
私たちが抱える漠然とした

「自分の仕事はこれじゃない」 というモヤモヤ

「このままこの仕事を続けていいのかな……」
今、こういうモヤモヤとした気分を抱えて仕事をしている人は少なくありません。このモヤモヤはどこからくるのか？ これを払っていくには、どうしたらいいのでしょうか？

「あなたは今、自分の仕事に満足していますか？」

「あなたは今、自分の仕事に満足していますか？」

国際比較調査グループISSP (International Social Survey Programme) の2005年の調査の結果、日本で働く人で「今の自分の仕事に満足している」と答えた人は

73%で、32カ国中28位という低さでした。さらに、最新の2015年の調査では、満足度の合計が73%から60%に下がってしまいました。

日本人の仕事の満足度が低く、しかも、低下し続けている理由はさまざまなものが考えられます。給料が安い、待遇が悪い、あるいは上司からのパワハラ、職場で精神的なプレッシャーを強く受けて調子を崩している……、などなど。

一方で、そういった直接的なストレスではなく、「自分はこの仕事に向いていないんじゃないか」「自分のやるべき仕事はこれじゃないんじゃないか……」という、漠然とした理由で、今の仕事に不満を持っている人も少なくないようです。

おそらく、この本を読んでいる皆さんも、一度は「自分はこの仕事に向いていないんじゃないだろうか？」と悩んだことがあるはず。実は私自身も、医学部の学生時代から「医者には向いていないなあ」と悩んできた経験があります。

もちろん、そこには生まれ持った能力や適性（向き・不向き）も関係しているで

しよう。ただ、今の時代において、多くの人が「今の仕事に満足できない」と感じていることには、ただ能力や適性が合わない、ということよりは、もっと根本的なところで、心理学的な問題が深く根を下ろしているように、私には感じられます。

職場環境や待遇には大きな問題はない。でも、心のどこかに「なんだか自分がやるべき仕事はこれじゃない」というモヤモヤがある……。

この「モヤモヤ」が曲者くせものです。

「自分はずっと、この仕事を続けていくのだろうか」というような、仕事をする中で感じる「漠然とした不安」は、なんとなく見過ごされがちです。でも、このモヤモヤとした不安にとらわれている限り、人は目の前の仕事に打ち込むことができせん。

さらに申し上げれば、この「モヤモヤとした不安」こそが、人々から気力を奪い、結果として組織から活力が失われ、この20年の日本経済全体の低迷をもたらした元凶なのではないか。これは、精神科医として多くの人を診てきた中で得られた、私の実感です。

「職業選択の自由」がありながら、「選択肢」は減っている

なぜ今、多くの人が自分の仕事に対して、こうした「モヤモヤとした不安」を抱えているのでしょうか？

最近、オックスフォード大学のマイケル・A・オズボーンという人が、「人間が行う仕事の約半分は機械に奪われる」という未来予測を発表し、話題となりました。人工知能（AI）やロボットの進歩によって、人間でなくてもできる仕事はどんどん機械に置き換わっていき、その結果、今ある仕事のほとんどは消滅してしまう、ということです。

この未来予測が正しいかどうかはわかりません。ただ、機械化・自動化によって今ある仕事の多くが失われていくことは間違いないでしょう。これは今に始まったことではなく、世界史で見たときには産業革命以降の一貫した趨勢すうせいです。

日本でも、ヨーロッパでも、中世から近世ぐらゐまで存在したさまざまな分野の職

人的な仕事は、姿を消しました。「納豆屋さん」「豆腐屋さん」「さお竹屋さん」などなど、落語に出てくる「お店」は見かけなくなり、ほとんどの人は大型スーパーで買い物をするようになりました。

こうした社会の変化によって、多くの人が企業という「組織の一員」として働くようになった。今では、芸能人やユーチューバー、起業家やインフルエンサーのような例外をのぞいて、ほとんどの人が会社員（＝組織の一員）として働いています。実は、このことこそが、今、多くの人が抱えている「なんだか自分がやるべき仕事はこれじゃない」というモヤモヤの根本にある問題だと私は考えています。

なぜか？ それは、**会社員として生きるしか選択肢がない（という思い込み）**が、**人々の意識の深いところに不安を植えつける**からです。

会社勤めのサラリーマンにとって、「会社をクビになる」ことほど怖いことはありません。でも、よく考えればなぜ会社をクビになるのがそんなに怖いのでしょうか？ それは、「会社をクビになっても、畑を耕して食っていけばいいや」と開き直すこと

ができないからです。

現代は、職業選択の自由が保証されているといわれますが、現実の社会に目を向ければ、「会社の一員として働けないなら、あなたが生きていける場所はないよ」というプレッシャーに常にさらされている。これが、働く人が抱えている「モヤモヤ」の根本にある大きな問題なのです。

先に申し上げておくと、こうした不安やプレッシャーのかなりの部分は、現実というよりは妄想です。現実には、「会社」といっても、1つひとつ違います。特に日本の会社の多くは中小企業ですから、それぞれが多様な個性を持っています。ある会社に合わなかったからといって、転職して別の会社に行けば、水が合った、ということはいくらでもあり得ます。

ただ、その一方で、「どこかに必ず、自分に合った仕事がある！」ということを信じにくくなっていることも、間違いないでしょう。

今後、農業や工業といった一次産業、二次産業がロボット化、AI化されていく中で、さらに職業の選択肢は減っていきます。一般的には、身分制度が廃止され「職業選択の自由」を得たはずの我々ですが、「職業選択の幅」は、どんどん狭まっているのです。

「どんな仕事を選んでもいい」「自分にあつた仕事を選べばいい」と言われるけれど、いざ働き始めて見ると、どんな会社で、どんな仕事をしていても、「これは本当に自分がやるべき仕事なのだろうか？」というモヤモヤとした不安が拭^{ぬぐ}えない……。

これは、あなただけではなく、現代の社会で働くすべての人が抱えている、根っこの深い問題なのです。

仕事においてもっとも大切なのは「必然性」

「これこそが自分のやるべき仕事だ！」という必然性を感じながら仕事をすることは、長く仕事を続けるための非常に大切な条件です。なぜなら、自分の仕事に必然性を感じ

ることは、「自分はこの世界で生きていてもいいんだ」という強い自己肯定感につながり、結果として、その人の能力を最大限に発揮させることにつながるからです。

では、9割以上の人が「会社員」という1つの職業に就^つく現代において、どうすれば、「これこそが自分の仕事だ！」という必然性を感じられるようになるのでしょうか？

芸能人やユーチューバー、起業家やインフルエンサーのような「特別な人間」ではない私たちが、自分の仕事に対して必然性を感じ、自信を持って取り組めるようになるにはどうしたらいいのでしょうか？

次の項では、その問題について考えてみることにしましょう。

「あきらめる」ことが生む

「本当の自信」

「自分に自信が持てない」というのは、現代人の悩みの「最大公約数」といってもいいでしょう。勤め先の会社が倒産しようと、仕事で大きなミスをしたと、根っここのところで自分に自信を持つことができなければ、何度でも再起を図ることができません。では、その「自信」はどのように身につければいいのでしょうか？

「ありのままの自分を受け入れる」という真理を、 もう一度考えてみる

「答え」がわかっているとしても、それを受け入れ実行するのは難しいことが、人生にはたくさんあります。

「自分に自信が持てるようになるにはどうすればいいか？」というのも、そうした問いの1つです。この問いには、過去、偉大な哲学者や賢人たちが出てきた、ある共通の答えがあります。

その答えは非常にシンプルで、誰にでも理解できるものです。ところが、多くの人はその答えを聞いても、なかなかそれを実行に移すことができません。

その答えとは、「ありのままの自分を受け入れる」というものです。

びっくりするくらいシンプルな答えですよ。

仕事であれば、会社での評価や売上、プライベートなら友人の数や恋人の有無。そういう「自分の外側の基準」に惑わされるのではなく、ただありのままの自分自身を受け入れる。それこそが本当の自信を手にする、ただ1つの道である……。

おそらく、多くの人が、これと同様の答えを見聞きしたことがあるはず。私の答えも「結論」としては同じです。いくら仕事で成果を上げても、出世をしたとして

も、人は人生のどこかで「ありのままの自分を受け入れる」ことがなければ、「本当の自信」を手にすることはできない。たぶんこれは、人間の本質に沿った答えであり、人生の鉄則なのだろうと思います。

ところが、です。この答えは、今まさに「自分に自信が持てない」と悩んでいる渦中の人の心には、決して響きません。

当然ですよ。だって「自分に自信が持てない」と悩んでいる人は、まさにその「今の自分自身」が嫌いだから、自分に自信が持てないのです。

仕事がうまくいかない、周囲からの評価もかんばしくない。何をやっても「自分ならやれる」と心から自信を持つことができない……。そんなふう悩んでいる渦中の人、「ありのままの自分を受け入れなさい」なんて言われても、「いやいやいや、その自分を受け入れるのが嫌なんです」と反論したくなるのが当然です。

でも、私に言わせれば、そのように「自分に自信が持てない」と悩んでいる人こそ、**実は「本当の自信を手にする正しい道の入り口に立っている」**のです。どうということ

か。少し順を追って、ご説明しましょう。

無理に社会適応しようとして手に入る自信には脆さがある

そもそも「自分に自信がある」って、どういう状態を言うのでしょうか？

「自信満々の犬」とか「いま1つジャンプ力に自信が持てないバッタ」みたいなものを、私たちはうまく想像することができません。実際に彼らがどうなのかはともかくとして、自信があるとかないとか、そういうことに悩むのは、たぶん人間だけだと思います。

では両者の違いはどこにあるか？ それは「社会」です。人間は社会の中で生きる動物だから、「社会にどの程度適応できているか」ということが、その人の自信を大きく左右するわけです。

実際、仕事で成果をあげ、家族や友人との関係が豊かになることによって、自信を持って行動できるようになる人はいます。また、自信に満ち溢れて仕事をしている人

のほうが、おどおどしている人よりも成功を引き寄せているように見えることもあるでしょう。

では、人間にとっての自信というのは、「社会にどれだけ適応しているか」とイコールなのでしょうか？ 話はそれほど、単純ではありません。

というのも、精神科の外来には、客観的に見れば、バリバリ仕事をこなし、十分な社会的評価を得ているにもかかわらず、皆目、自分に自信が持てない人たちが、少なからず訪れてくるからです。

仕事を頑張ったり、勉強したり、人付き合いをして関係を深めることで、私たちは社会に適応しようとします。しかしながら、そうやって懸命に社会に適応しようとしてきた人ほど、人生のどこかで、自分が手にした自信が、あまり根拠のない「ハリボテ」であったのではないか、という不安に襲われてしまうのです。

バリバリ一線で活躍してきた人が、直属の上司が左遷されてしまった瞬間、仕事へのモチベーションを失ってしまうということがあります。それまで「信頼する上司か

らどう評価されるか」ということでモチベーションを支えていたために、それがなくなってしまうと、仕事にどう取り組んでいいかが一切わからなくなるわけです。

仕事を頑張り、友人関係を大切にし、積極的に恋愛をし、家族や親戚を大事にする……。そうやって一見充実した生活を送っているにもかかわらず、どこか自分に自信が持てない。キラキラした生活の裏側で、心の中がカラカラに干上がっている。

そうした人たちに共通しているのは、「周囲からの評価」を求め続ける中で、**だんだんと心の内側が干上がっていく。そんな意識の深いところで、長い時間をかけて積み上げられた「自信のなさ」**です。

樫の木と葦

イソップ童話に「樫の木と葦」というお話があります。ほんの少しの風にも首を垂れてしまうナヨナヨとした葦を見て、樫の木は「なんだ情けない。俺はどんな風がきても平気だぞ！」と威張っています。

そこへ大きな台風がやってきます。葦は大風に吹かれて地面に這いつくばったようにしなっていますが、持ち前のしなやかさでなんとか一晩やり過ごします。

檜の木は「なんだこんな風くらい！」と踏ん張りますが、一夜が明け、台風が過ぎ去ってみると、見事に根本からバキバキバキと折れて倒れてしまっています。その横で葦は何事もなかったかのように、風になびいている。そんなお話です。

長年精神科で心の問題を抱えた人を見ていて感じるのは、「**本当の自信**」というのは、「**檜の木**」ではなく、「**葦**」のようなあり方にこそ宿るものなのではないか、というのでした。

心が弱って、物事に前向きに取り組めない。暗い気持ちが続いても晴れない。そういう人は実は、「檜の木」のように強くありたい、社会の中で勝たなければいけない、負けてはいけない、という思いにとらわれていることが多い。

そういう思いにとらわれている人ほど、ちょっとしたきっかけで、それこそ「根本から折れてしまった檜の木」のように、ひどい状態に陥ってしまうことがあるのです。

精神科医としての私の経験から申し上げると、だんだんと元気がなくなり、弱っていつてどうにも動きが取れなくなってしまう……、という人は、実はそう多くありません。たいていの場合、一見元気で、むしろ周囲からは前向きで、元気に生きていると思われる人が、ちょっとしたきっかけで心のバランスを大きく崩してしまい、周囲の人が驚いてしまう……。そんなケースのほうが、圧倒的に多いのです。

社会に適応することによって積み上げた自信というのは、童話の「檜の木」のような脆さを抱えているのです

では、檜の木のような（脆さを内包した）「強さ」ではなく、葦のような「しなやかさ」を持った自信を身につけるには、どうしたらいいのでしょうか？

「**社会に適応していない自分**」を認めることが、

本当の自信を手にする最短ルート

「ありのままの自分を受け入れる」というのは、言い方を変えれば、「社会に適応す

ることをいったんあきらめる」ということです。

ただ、誤解のないようにお願いしたいのですが、ここでいう「あきらめる」というのは「努力を放棄する」ということではありません。そうではなく、「自分はどうあるべきだ」「こうでなければ生きていけない」というこだわりを捨てる、ということ

です。
仕事をバリバリこなしている自分。友人から好かれ、一目置かれていた自分。好きな異性と恋愛している自分……。そういう理想の自分を目指して努力することは、決して悪いことはありません。しかし、「そういう自分でなければいけない」という思い込みにとらわれてしまうと、その人の自信は、台風にへしおられた樫の木のように、ゆとりのないものになってしまうでしょう。

むしろ、そうした自分へのこだわりを捨てることによって、人は葦のような、しなやかで、なかなか折れない「本当の自信」を手にすることができるようになります。

実は私自身、なかなか自分に自信が持てない人間でした。「でした」と過去形でお

話するのは最近はどういうわけか、あまり「自信がない」という感覚がなくなってきたからです。もちろん、今でも「自信満々」というわけではありません。しかし、以前に比べると「自信がなくて、いつも不安で……」ということは少なくなりました。それはたぶん、年齢とともに、「無理をして自分を社会の中に当てはめる」ということをしなくなったからです。

「自分はこうでなければいけない」という思い込みを捨てること。これは、冒頭の間いひの答えとしてお示しした「ありのままの自分を受け入れる」ということと、ほぼイコールです。そう考えると、この答えを実践するのがなぜ難しいのか、ということの理由も明らかになってきますね。

そう。「ありのままの自分を受け入れる」ということは、それまで自分が長年たゆまず重ねてきた「社会に受け入れられ、適応していこうとする努力」を否定するよう

に感じてしまうのです。だからこそ、この助言は、今まさに自分に自信を持つことが

人・の・目・の・前・に・こ・そ・、・本・当・の・自・信・を・手・に・す・る・こ・と・が・で・き・る・「・チ・ャ・ン・ス・」・が・転・が・つ・て・い・る・
 ということだと言えるのではないのでしょうか？

今、社会の中でバリバリ活躍して、たくさんの評価を得ている人は、なかなか「今の自分」から手を離すことができません。でも、自分に自信が持てないと悩んでいる「社会に適応できていない」人が、もしもそうやって悩み、苦しんでいる自分、なかなか社会に適応できない「ダメな自分」を丸ごと肯定して、認めることができたかどうかでしょうか？

「自分に自信が持てない」と悩んでいる人ほど、実は「本当の自信」を手にする近道に立っている。「本当の自信」を手にするための道は、そんな矛盾の先に、転がっているのです。

「社会に適応しなくては………」という

無意識の抑圧にどう向き合えばいいか

一流大学を卒業し、有名企業に就職、結婚して子供が生まれ、友人もたくさんいる。そういう誰から見ても順風満帆な人生を歩んでいた人が、突如、心の調子を崩してしまうことがあります。この心理の機微を理解しておくことは、人生100年時代を生き抜くうえで、必須の知識と言えるでしょう。

「社会に適応せよ」という過剰なプレッシャー

ここまで、「社会に適応しようとする事」の問題について、述べてきました。誤解のないように申し上げておきますが、社会に適応しようとする事や、社会の中で活躍して、自己実現しようと努力することを、もちろん私は否定しません。ただ、「社会に適応しなければいけない」という過剰なプレッシャーを受け続けること

で、多くの人が、**自分自身を「社会から求められる自分」に変えよう**、と考え始めるのは大問題だと思っています。

今、私たちの生きる日本社会には、「社会に適応せよ」というプレッシャーがあふれています。

ビジネスの場面では、学歴や会社の知名度、職階、年収。プライベートに目を向けても、友人がいるか、恋人がいるか、結婚しているか、子供がいるか……、などなど。24時間365日、私たちはさまざまな角度から「あなたはちゃんと社会に適応していますか？」というプレッシャーにさらされています。そして、このプレッシャーによって、多くの才能や能力が削り取られ、摩耗し、埋もれてしまっているというのが、私が多くの人のカウンセリングをしてきた中で得た実感です。

私は昔から暗くて、引っ込み思案で……。いつも会議や打ち合わせで勇気を出して発言することができない。もっと開放的で、社交的な自分にならなくちゃ……。

飽きっぽい私は、根気強く物事に取り組むことができない。もっと地道な努力を続

けられる自分にならないと……。

いつも「失敗したらどうしよう」というネガティブな発想ばかり。もっと勇猛で、チャレンジ精神にあふれた自分に生まれ変わらなと……。

こうした「社会に適応しなければならない」という有形・無形のプレッシャーの中で、「なんとか自分を変えなければ！」という考えに無意識のうちにとらわれてしまう人は少なくありません。でも、こうした「自分を変える」という思考は、ふとした拍子に「持って生まれた自分の資質を否定する」ことにつながります。そうやってしまうと、その人が本当の自信を持つことを妨げてしまうことになるでしょう。

「ダメな自分」を認めることがスタートライン

ここまでの話を聞いて、「でも……、今の自分のままでは社会に適応できないなら、自分を変えるしかないじゃないか！」と思われた方もいらっしゃるでしょう。

確かに、「ありのままの自分」のままでは、私たちは社会に適應することはできません。一見、社会に適應しているように見える人でも、一皮剥いた「ありのままの自分」に目を向ければ、他人に嫉妬したり、イライラしたり、自己中心的になったり、面倒臭がったり……、という「ダメな自分」が顔を出します。

言い換えれば、**私たちは誰しも、程度の差はあれ「社会不適合者」**だということですよ。そのままでは、仕事で成果をあげたり、同僚と仲よく協調することはできない。

一方で、その「ありのままの自分（＝ダメな自分）」を否定して、無理やり社会に適應させようとすると、自分を否定することになって、根本的な自己肯定感、すなわち「自信」が失われてしまう。

これは一見、大変な矛盾です。でも、1つ前の項でも述べたように、実は、この矛盾に気づくことこそが「ありのままの自分」を受け入れ、本当の自信、葦のようなしなやかな強さを持った自分を手に入れるための、第一歩なのです。

ありのままの自分は、（実は）社会不適合者である。この現実を認めることによって、「本当の自信」を手にするための2つの道が開かれます。

持って生まれた資質を「そのまま」活かす道

「本当の自信」を手にするための道の1つは、「持って生まれた自分（ダメな自分）」を変えず、そのまま、社会の中で「生かしていく」という道です。持って生まれた自分の資質を、社会の中でどう生かしていくかということを考えるわけです。

「え？ もともと備わった資質なんて言われても、自分には人に誇れるような才能なんて何もありません……」

そうおっしゃる方の気持ちも、よくわかります。でも、「もともと備わっている資質」というのは、必ずしも「すごい能力」とか、「役に立つスキル」である必要はないのです。

私の恩師であり、カウンセリングの師匠である方が、あるとき、「自分には**（意地悪）という才能がある**」と仰ったことがあります。「自分ほど、根っからの意地悪な

人間はいない。でもだからこそ、人の短所を見抜き、その人が失敗をしでかしそうな場面を予測して助言することができるといいますよ」というのです。

このお話をお聞きしたときは、正直なところ、「冗談をおっしゃっているのだろう、と思っていました。でも、年月を重ねて自分なりにカウンセラーとしての経験を積んでから振り返ってみると、おそらく、本気でおっしゃっていたんじゃないかと思うようになったのです。

多くの人は、才能とか能力といったものは、最初から誰の目にも優れた、素晴らしいものとして現れるものとイメージしがちです。でも実際には、才能や能力というのは、その人の持つて生まれた資質が、社会や周囲の人との関係性の中でだんだんと開花し、少しずつ輝きを放っていくものです。

私の恩師の例で言えば「意地悪」という持つて生まれた資質を、そのまま相手を攻撃したり、陥れるような形で使ってしまったら、他人を傷つけ、結局は自分自身も損をしてしまうことにつながるでしょう。誰もそれを「才能」や「能力」とは思わないはずですよ。

ところが、同じ資質を、「相手の問題点を鋭く見抜き、そこをいかにサポートしていくか」という使い方をすると、それは他の人に真似できない「カウンセラーの能力（才能）」として、誰の目にも明らかなる光を放つようになるのです。

どんな資質も、「どこで」「いかに」「使うかによって、花開き、輝く場合もあれば、問題を引き起こす要因になってしまうこともある。

これは安っぽいヒューマニズムとか理想論ではなく、厳然たる「事実」だと私は捉えています。

皆さんもぜひ、自分が持っている資質や特徴に、冷静に目を向けてみてください。自分が弱点だと思っていること、短所だと思っている部分を、どうしたら社会の中で活かすことができるかを考えてみてください。

どんな資質であっても、人や、社会に貢献できるような使い方があるはずですよ。

「自分は仕事が遅い」と悩んでいるあなたは、実は自分のペースで忍耐強く物事に取り組みむことで成果を出せる、研究者タイプの人材なのかもしれません。あるいは、飽きっぽくて1つのことに集中できない人は、もしかすると、誰も思いもしなかった新しい事業を開拓していく、起業家精神にあふれた人なのかもしれません。

「ダメな自分」を自覚するから、人は協力できるようになる

「持って生まれた自分（ダメな自分）」を変えることなく、本当の自信を手にするためのもう1つの道。それは「他人と協力する」という道です。

意外に感じるかもしれませんが、他人と協力し、他人を信頼するための第一歩は、自分自身の弱さを認め、受け入れることです。なぜなら、「自分だけでは何事をなすこともできない」という現実を謙虚に認めることによって、初めて私たちは他人に興味・関心を向けることができますからです。

自分に何が足りないのか、自分に欠落していることは何か。自分の弱さを深く知っているからこそ、人は他人に関心を向け、他人の強みや弱みを感じ取ることができるのです。

逆に、自分の弱さを知らない人は、他人と協力することができません。そして、いくらお金を稼いで、友人をたくさん作ったところで、他人と協力できない人というの

は、どうしても本当の意味での自信を持つことができないのです。

このように考えてみると、ここまで何度も述べてきたことですが、社会に適應できず悩んでいる人ほど、実は「本当の自信」を手にする入り口に立っている、ということが改めて理解できるはずです。

本当の自信というのは自己完結ではなく、他人とコラボレーションすることによって初めて手にすることができます。そしてその第一歩は、自分の弱さ、至らなさを知ることから始まるのです。

「自分はそのままで社会に適應できない」と知ること

社会の中で役割を果たし、評価を高めていくことは、基本的には自信を高めていくことにつながります。そういう意味では、仕事はがんばらないよりはがんばったほうがいいし、子育て中の人は子供に愛情を注いだほうがいいし、友人とは共感し合える関係を結んだほうがいいし、素敵な恋愛ができるなら、そのほうがいいでしょう。

でも、そうやってあらゆることを「がんばる」中で、「ありのままの自分」を否定

してしまうのは、心の奥底の、深いところで自分自身を傷つけてしまうことにつながります。そうすると、いくら社会的評価を高めたとしても、「自信」という意味では、プラスマイナスで、マイナスのほうが多くなってしまいうでしょう。

まず「ありのままの自分」は、そのままでは社会に適應できない、ということを確認する。そのうえで、そんな自分をそのまま役立てたり、他人とコラボレーションしていくにはどうしたらいいか、と考える。

私は、気が回らずロクに人の役にも立てないし、特に魅力もない人間かもしれない。でも、そんな自分でも「かわいいやつだな」というぐらいの気持ちで、大切にすること。そのうえで「でも、こんな駄目な自分でも、こんなふうになれば、みんなの役に立てるんじゃないか?」「こういう強みを持っている人とコラボレーションすれば、何かを生み出すことができるんじゃないか」と工夫する道が見えてきます。

無理やり自分自身を変えるのではなく、常に、元々の自分を出発点にして、社会に貢献し、他人とコラボレーションする道を模索する。これこそが、「ありのままの自分を受け入れる」ということの真意なのです。

「やりたいこと」よりも

「やりたくないこと」を明確にする

「やりたいこと」と「やりたくないこと」が人間にはあります。でも、そのどちらがより心理学的に重要かということは、あまり知られていません。

必然性はあとからついてくる

「自分の一番やりたいことを仕事にするには、どうしたらいいか」

仕事やキャリアについて論じた本には、必ず、これに類することが書かれています。「自分のやりたいことを仕事にすることが望ましいということについて、私も総論としては、賛成です。」

ただ、いくらお題目を掲げたところで、実際のところ、「自分の一番やりたいこと

を仕事にできている人」がどれくらいおられるでしょうか？ 多くの人は、日々の生活を維持するお金を稼ぐためや、あるいは、配属された場所で、目の前の仕事をなんとかこなしている……、というのが現実ではないでしょうか。

そもそも、どんな仕事であっても、最初は「自分のやりたいこと」ではなく、「誰かから頼まれたこと」から始まります。会社員であれば、上司の指示に従うことがスタートラインですし、フリーランスの仕事だって、クライアントからの依頼がなければ始まりません。

ただ、だからといって、仕事のすべてを他人から言われるまま、というのもまた問題です。仕事を始めて数年ぐらいであればともかく、そういうやり方を5年、10年と続けているうちに、ふと気づくと、自分の意に沿わない仕事ばかりで、苦しくてやっつけられない状況に追い込まれてしまった、ということにもなりかねません。

そんな悲惨な状態に陥らないためにどうしたらいいか。私がおすすめるのは、「自分のやりたいこと」ではなく、「やりたくないこと」をできるだけ具体的に、明確

にしておく、ということです。

微細な「違和感」を大切にストレスへの感度を上げる

「やりたいこと」よりも、「やりたくないこと」を明確にする。これは言い換えれば、日々の仕事の中で感じる「違和感」を、できるだけ明確に意識する、ということです。どんな仕事でも、細分化していけば、いろいろな要素、あるいは作業に分けることができます。その中には、自分にとってまったく苦にならない作業もあれば、どうしてもストレスになる作業があるはずですよ。

「この作業は気分が乗らない」「この仕事のここは自分には向いていないかも……」という微妙な違和感をちゃんと、できるだけ正確にキャッチする。そうするとだんだん、自分が「やりたくないこと」に対するセンサーが磨かれていきます。

もちろん、仕事ですから「やりたくない」ことであっても、「やらなければいけな

い」ことはあります。でも、自分の中にある違和感をちゃんとキャッチできていれば、それに対して正面から乗り越えるのか、それとも、うまくダメージをコントロールしてやり過ごすのか、といった対応を工夫することができます。

自分がやりたくないこと、苦手なことでもお構いなしに漫然と仕事をしていると、必ず身体や心に、深いストレスが蓄積されていきます。きちんと「違和感」に対するセンサーを磨いて適応していくことで、仕事で疲弊して、心身をすり減らす確率を減らすことができます。

違和感にうまく対応することで、少しずつ個性が出てくる

「違和感を意識しながら仕事をする」ということは、ただ、ストレスを軽減するというだけの意味ではなく、実は「本当に自分がやりたい仕事」や「自分に向けた働き方」を見つけることにもつながっています。

私は大学を出てから、公立病院で精神科医をやっていました。ところが、10年目を

過ぎたあたりから、ラジオやテレビなどのメディアからたまにお声がかかるようになりました。それは別に、自分から売り込んだわけではありません。だんだんと「あそこの病院にはちょっと変わった医者がある」ということが認知されるようになったのだと思います。

私が自分の「やりたくないこと」を自覚し、なるべくそれをやりすごしたり、対応したりしていたことが、今述べたようなメディアのお仕事につながったというのは不思議なことですが、人生には案外、不思議なことが起こります。

たとえば当時の私は、派手な赤い色のメガネをかけて診療をしていました。それは別に、反抗しようとか、目立とうとしていたわけではありませんでした。日々のハードな診療業務の中で、何か自分を際立たせるアイテムを1つは身につけておかないと、自分が自分でなくなってしまうような不安感があった。だから、「派手なメガネをかける」ということは、私にとっては、苦手な仕事への適応行動だったわけです。

でも、それは振り返ってみると、周囲の人からある種の「サイン」としてキャッチ